Asociația „HandHope”
Str. Băltăreţu, nr. 565
147240 - Peretu
Jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POŞTA ROMÂNĂ
Nr.103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
Alexandria 1

“Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

Asociația HandHope

Iunie 2011 Nr. 100
Se distribuie gratuit

REVISTĂ SPECIALĂ DE INFORMARE
ŞI INSPIRAȚIE PENTRU OAMENI SPECIALI

Editorial

Fundația Motivation România

- de 16 ani în spijinul persoanelor cu dizabilități -

FILIP GHIORGHI -
Coordonator Evaluare
si Prescriere Scaune Rulante

Aurel Burcea
preşedinte Asociația „HandHope”

Fundația Motivation România (FMR) a fost înființată în 1995 pentru a oferi programe pentru îmbunatățirea calității vieții persoanelor cu dizabilități din România. În cei 16 ani de activitate, Motivation a readus speranța într-o viață împlinită şi libertatea de mişcare unui număr de peste 4.500 de copii şi adulți cu dizabilități. Serviciile pe care le oferim acoperă o gamă largă de nevoi ale copiilor şi adulților cu dizabilități, de la echipament

.>>> continuare în pag. 2

**„El va şterge orice lacrimă din ochii lor.
Şi moartea nu va mai fi.
Nu va mai fi nici tânguire,
nici țipăt, nici durere,
pentru că lucrurile dintâi au trecut."**
(Apocalipsa 21:3,4)

DIN CUPRINS:

- Povestea vieții mele - pag. 3
- Sfârşitul lumii - pag. 4
- Care este sensul vieții? - pag. 6
- Stresul şi remedii ale acestuia - pag. 7
- Litere de lege - pag. 15
- Când necazul loveşte - pag. 16

**"Taina existenței umane
nu stă în a trăi,
ci în a şti pentru ce trăieşti"**
(Dostoievski)

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

adaptat pentru diferite tipuri de dizabilităţi motorii, la recuperare medicală şi instruire pentru viaţă independentă, alături de un instructor în fotoliu rulant, şi servicii de facilitarea angăjarii.

FMR are 11 echipe regionale, care deservesc mai multe judeţe fiecare. Astfel, încercăm să ajungem la cât mai multe persoane cu dizabilităţi care au nevoie de sprijin pentru a obţine un scaun rulant adaptat nevoilor lor sau echipamente de mobilitate. Acestea sunt prescrise de specialiştii noştri după o evaluare a nevoilor persoanei cu dizabilităţi. Motivation organizează şi stagii de pregătire pentru o viaţă independentă în beneficiul persoanelor cu dizabilităţi, care au posibilitatea să îşi găsească şi un loc de muncă prin intermediul nostru.

Scaune rulante Motivation

Istoria Motivation a început în 1995 cu producţia de scaune rulante. Principiul important căruia i-am rămas fideli în toţi aceşti ani este cel al asigurării celei mai bune soluţii pentru mobilitate pentru fiecare dintre cei care ne cer sprijinul. Scaunele rulante Motivation sunt adaptate pentru fiecare utilizator, în funcţie de necesităţile individuale, fiind întotdeauna însoţite de instrucţiuni şi consiliere pentru deprinderea utilizării lor. Fundaţia Motivation România este singurul furnizor de echipamente speciale adaptate nevoilor copiilor cu dizabilităţi motorii, inclusiv cu Infirmitate Motorie Cerebrală (IMC) din România.

Există mai multe tipuri de scaune rulante pe care le distribuim:

Scaunul rulant de tip activ contribuie la dobândirea independenţei utilizatorului. Acest echipament trebuie să fie disponibil în diferite dimensiuni, atât pentru adulţi, cât şi pentru copii. Spătarul pliabil şi axele cu deblocare rapidă uşurează transportul cu trenul sau cu maşina.

Scaunul de poziţionare trebuie să permită personalizarea prin reglarea unor caracteristici ca: unghiul de înclinare al spătarului, al scaunului şi al suportului de picioare; înălţimea spătarului şi a suportului de picioare; adâncimea şezutului; tetiera, centurile, perna abductoare şi măsuţa detaşabilă.

Scaunul rulant ortopedic. Acest tip de scaun rulant oferă posibilitatea urcării şi coborârii în mod simplu. El este util pentru deplasarea persoanelor cu deficienţe locomotorii în interior şi exterior, dar nu oferă aceeaşi uşurinţă în deplasare ca scaunul rulant de tip activ. Suportul de sprijin al picioarelor şi cotierele trebuie să poată fi reglate pe înălţime şi să fie detaşabile, iar suportul de sprijin al picioarelor trebuie să fie reglabil pe înalţime pentru a putea fi adaptat fiecărui utilizator în parte. Axul roţilor cu deblocare rapidă permite scoaterea şi montarea uşoară a roţilor. Spătarul pliabil şi sistemul de pliere mediană permit depozitarea scaunului într-un spaţiu minim.

Cum obţineţi un scaun rulant de la Motivation

Persoanele cu dizabilităţi locomotorii au dreptul să li se deconteze, o dată la cinci ani, un scaun rulant. Dosarul pe care persoana trebuie să îl depună la Casa Judeţeană de Asigurări de Sănătate pentru obţinerea gratuită a scaunului rulant va conţine următoarele documente:

- Recomandarea din partea unui medic specialist (2 exemplare originale), valabilă 30 de zile de la data emiterii;
- Certificatul gradului de handicap (copie);
- Ultimul cupon de pensie (în original);
- Certificatul de naştere sau Cartea de identitate a beneficiarului (copie);
- Cartea de identitate a asistenului personal (copie).

În urma depunerii acestor documente, cererea va fi aprobată, conform legii, în termen de 30 de zile. Decizia pe care o primiţi de la Casa de Asigurări de Sănătate este valabilă 30 de zile, timp în care puteţi comanda un scaun rulant Motivation.

Consumabile urinare

Motivation distribuie cu decontare CAS următoarele produse urinare:

- catetere urinare pentru femei şi bărbaţi de diferite dimensiuni şi modele;
- sonde Foley de diferite dimensiuni;
- condoame urinare cu bandă adezivă sau siliconate;
- saci colectori de urină.

Adaptare auto

Motivation montează **sistemul de adaptare auto pentru persoane cu deficienţe locomotorii** format din acceleraţie şi frână care ***este conform cu prescripţiile cuprinse în RNTR – 2 (Reglementări privind condiţiile tehnice pe care trebuie să le îndeplinească vehiculele rutiere în vederea admiterii în circulaţie pe drumurile publice din România).*** Sistemul Motivation este omologat de RAR.

Conform Legii 448/2006, o persoană cu dizabilităţi beneficiază de scutire la taxa de primă înmatriculare, scutire de impozit, scutire pentru taxa de drumuri şi poduri dacă autoturismul este adaptat cu un sistem omologat de RAR.

Fundaţia Motivation România:

Adresa: **Str. Podişor Nr.1, loc. Buda, Com Cornetu, Jud Ilfov, Romania Tel: +4021-4480242; +4021-4480242 Fax: +4021-4481107**

Web site: www.motivation.ro

Telefonul utilizatorului de scaun rulant: **0800.030.668** (Linia se poate apela gratuit din următoarele reţele: Romtelecom, UPC, Vodafone, Orange, Telemobil, Cosmote.)

Informaţii despre programele Motivation: info@motivation.ro

Informaţii despre scaune rulante: sales@motivation.ro

-sfârşit-

Povestea vieţii mele

Pacu Cătălin Sebastian

Mă numesc Pacu Cătălin Sebastian, şi m-am născut în oraşul Târgovişte, într-o familie de ortodoxi de 6 copii eu fiind primul dintre cei 6.

M-am născut un copil normal. La vârsta de 2 ani, în urma unui vaccine, mi-au fost afectate picioarele, mâinile şi gura.

De la 3 luni, în urma despărțirii părinților mei, am fost lăsat în grija bunicilor materni. Mama s-a măritat a doua oară, crescând cu mama şi tatăl meu vitreg.

Am rămas în grija bunicilor pentru că mă iubeau atât de mult că au vrut să mă crească ei, fiind ajutați şi de mama mea.

Viața a mers mai departe. La vârsta de 7 ani, am văzut copiii că se duc la şcoala şi m-am dus la bunici şi la mama mea şi i-am întrebat de ce eu nu pot merge la şcoală.

Bunicii au zis că nu se poate acum, poate mai târziu, iar mama mi-a zis că nu voi putea merge la şcoală. În mine era o dorință arzătoare să mă duc la şcoală şi am început să plâng dar nu m-a ajutat cu nimic.

Până la vârsta de 8-9 am văzut copiii că se duc la şcoală, se jucau, alergau… eu nu puteam şi îmi părea rău.

Îmi era atât de greu! Din această cauză am devenit rău, nu mai puteam să îi sufăr pe cei din jurul meu. Eram invidios pe cei din jurul meu.

Eu mă duceam şi pe la mama, dar stăteam şi cu bunicii. Din an în an îmi era tot mai greu, pentru că mă măream şi îmi dădeam seama şi mai mult de handicapul care îl aveam.

Mă săturasem de mine însumi şi îmi ziceam: "Pentru ce trăiesc! Eu nu pot vorbi, nu pot merge, nu pot folosi mâinile… Pentru ce trăiesc!" Odată mi-am zis să pun capăt la toate. M-am dus şi am luat otravă să termin cu viața mea. Am luat otrava în mână ca s-o bag în gură! În momentul acela mi-a venit un gând: "Nu fă asta! Eşti tânăr şi trebuie să trăieşti! Viața este scumpă!" Am aruncat otrava.

Tatăl meu vitreg era un beţiv şi îi bătea pe mama şi pe frații mei, ne aşeza la masă şi arunca masa cu totul. Era numai ceartă în casa noastră, era un război continuu şi mă gândeam: "După ce că sufăr eu din cauza handicapului, trebuie să mai sufăr şi din cauza lui."

M-am supărat atât de tare, că am luat cuțitul şi m-am dus la toaletă şi am ridicat cuțitul să dau în mine, dar mi-a venit acelaşi gând: "Nu fă asta! Eşti tânăr şi trebuie să trăieşti! Viața este scumpă!" Am aruncat cuțitul. Îmi era din ce în ce mai greu.

M-am dus apoi, am luat o seringă, am umplut-o cu gaz şi mi-am băgat acul în coaste: s-a făcut o pungă cu puroi şi o lună de zile m-am chinuit. Nu puteam dormi aşa că după o lună m-am dus la spital.

Acolo am găsit liniştea care mi-o doream şi a început să îmi placă.

Văzând acest lucru, că acolo nu mă supără nimeni, am făcut lucru acesta timp de 5 ani: îmi injectam gaz şi stam în spital câte 3-4 luni pe an.

Pe la 17 ani, Dumnezeu mi-a scos în față un om deosebit, un adevărat copil al Lui. M-am dus la el şi i-am cerut apă, iar el m-a băgat în magazinul lui, mi-a dat apă şi mi-a spus: "Şi pe tine te iubeşte Dumnezeu!"

Eu i-am spus: "Nu cred, nu vezi cum sunt, cum mă iubeşte Dumnezeu!?" Pe o măsuță avea Biblia. A luat-o şi mi-a citit din Ioan 3:16: "Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe Singurul Său Fiu, pentru ca oricine crede în El să nu piară, ci să aibă viața veşnică"

Lucru acesta mi-a intrat în inimă şi mi-a propus să mă duc la adunare. Eu am spus da şi m-am dus la o adunare de copii. În mijlocul lor mă simțeam vinovat, parcă eram un monstru.

Dupa aceea am mers la adunarea de oameni mari şi acolo s-a pus întrebarea cine vrea să Îl primească pe Domnul Isus. Am fost primul care a răspuns pozitiv. După aceea m-am rugat şi viața mea s-a schimbat: eram un alt om, am fost fericit.

Dumnezeu e cu mine. Dorința mea este să aduc suflete la Domnul. Cu ajutorul Domnului am ajuns în multe locuri, chiar şi la penitenciarul Târgşor şi s-au întors multe suflete prin mine. M-am rugat pentru tata timp de 2 ani, să se lase de băutură şi s-a lăsat.

Dumnezeu m-a binecuvântat cu tot ce aveam nevoie: m-a binecuvantat şi cu o soție, iar acum aşteptăm un copil; m-a binecuvântat şi cu o casă care este în construcție.

Tot ce sunt eu sunt datorită Domnului şi tot ce am este de la El şi doresc să duc vestea bună a Evangheliei până va veni Domnul şi să-I slujesc cu toată inima mea.

-sfârşit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Sfârşitul lumii

Fiorian Moț

Nu este „sfârşitul lumii” (în înțelesul dezastrului) ci „Ziua cea minunată” (o zi pe care mulți oameni o aşteaptă, pe care o visează şi pentru care totuşi nu îndrăznesc să creadă).

Şi cum denumirea spune multe şi în cazul acesta accentul e pus nu pe un sfârşit fatidic, ci pe întâlnirea cu Dumnezeu. Ziua aceasta este prezentată de Biblie cu mult entuziasm, cu bucurie în cele mai multe cazuri, cu speranță. Ea este privită ca o zi a izbăvirii, când toate cele rele se vor fi terminat, când Dumnezeu va pune capăt suferinței şi morții. Este adevărat, sunt citate din Scriptură care prezintă această zi ca fiind una de groază pentru cei răi, dar în general accentul cade pe bucurie.

Trecut în ştirile televiziunilor, radiourilor şi ziarelor la capitolul diverse, subiectul este luat în derizoriu pentru faptul ca lumea nu vrea să ştie despre un asemenea fapt. Harold Camping, pastorul american ce a făcut vâlvă în ultima vreme cu prezicerea datei de 21 mai 2011 ca fiind Ziua Judecății, a fost ridiculizat şi înainte, dar mai ales după această dată, ca fiind un impostor alarmist. Interviurile de dinainte şi de după eveniment, luate diferitelor persoane, fie personalități, fie oameni necunoscuți, au reliefat ironia acestora la adresa celor ce susțineau ca va veni sfârşitul lumii.

Este adevărat, sfârşitul lumii nu a venit pe 21 mai şi Biblia avertizează că vor veni astfel de oameni care vor vesti sfârşitul lumii, Mântuitorul atrăgându-ne atenția sa nu fim înşelați („*Isus le-a zis: "Băgați de seamă să nu vă înşele cineva. Fiindcă vor veni mulți în Numele Meu, şi vor zice: "Eu sunt Hristosul!" Şi vor înşela pe mulți... Atunci, dacă vă va spune cineva: "Iată, Hristosul este aici, sau acolo", să nu-l credeți.”* Matei 24:4,5,23*)*. Domnul Hristos arată că despre ziua venirii Sale nu ştie nimeni, nici îngerii din ceruri, ci numai Tatăl ceresc. Aşa ca noi suntem atenționați în a nu indica spre o anumită dată în care ar putea reveni Domnul Hristos. („*Despre ziua aceea şi despre ceasul acela, nu ştie nimeni: nici îngerii din ceruri, nici Fiul, ci numai Tatăl.”*, Matei 24:32).

Totusi, evenimentul acesta ar trebui sa fie în atentia oamenilor într-un alt mod, altul decât ca un subiect de presa, unul care sa fie comentat ca stirile politice, sportive sau mondene. Putem fi siguri ca multi români stiu mai multe despre Irinel si Monica Columbeanu decât despre ce spune Biblia despre sfârsitul lumii. Iar acestia, când vine vorba despre subiectul din acest articol se multumesc sa spuna ca nu are cum sa vina sfârsitul sau *poate ca..., dar ce treaba are cu noi. Cade guvernul pâna la urma, se devalorizeaza leul, mai apar ceva locuri de munca, bate nationala la fotbal?*

Despre *„sfârşitul lumii”* Biblia vorbeşte destul de mult, am putea spune că este un subiect de prima pagină, e adevărat în cu totul alți termeni şi cu alte intenții decât este el prezentat în sursa de informații şi de modelare de masă şi anume mass-media. Tocmai de aceea acest subiect nu ar trebui trecut în derizoriu.

Unul din aspectele remarcate de Sfânta Scriptură cu privire la acest eveniment este denumirea. El este în cele mai multe cazuri denumit ca fiind „Ziua Domnului”, diferit față de sintaxa „Sfârşitul lumii”. I se mai spune şi „Ziua venirii Lui” (cu referire la Domnul Hristos) sau „Ziua aceea”. Este de observat că referirea la acest eveniment încă din titlu este diferită în Biblie față de abordarea seculară. Şi cum denumirea spune multe şi în cazul acesta accentul e pus nu pe un sfârşit fatidic, ci pe întâlnirea cu Dumnezeu. Ziua aceasta este prezentată de Biblie cu mult entuziasm, cu bucurie în cele mai multe cazuri, cu speranță. Ea este privită ca o zi a izbăvirii, când toate cele rele se vor fi terminat, când Dumnezeu va pune capăt suferinței şi morții. Este adevărat, sunt citate din Scriptură care prezintă această zi ca fiind una de groază pentru cei răi, dar în general accentul cade pe bucurie. Nu este „sfârşitul lumii” (în înțelesul dezastrului) ci „Ziua cea minunată” (o zi pe care mulți oameni o aşteaptă, pe care o visează şi pentru care totuşi nu îndrăznesc să creadă). Iată două exemple frumoase de declarații ale Bibliei cu privire la acest eveniment:

„Să nu vi se tulbure inima. Aveți credință în Dumnezeu, şi aveți credință în Mine. În casa Tatălui Meu sunt multe locaşuri. Dacă n-ar fi aşa, v-aş fi spus. Eu Mă duc să vă pregătesc un loc. Şi după ce Mă voi duce şi vă voi pregăti un loc, Mă voi întoarce şi vă voi lua cu Mine, ca acolo unde sunt Eu, să fiți şi voi.” (Ioan 14:1-3)

„El va şterge orice lacrimă din ochii lor. Şi moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut." Cel ce şedea pe scaunul de domnie a zis: "Iată, Eu fac toate lucrurile noi" şi a adăugat: "Scrie,

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

fiindcă aceste cuvinte sunt vrednice de crezut şi adevărate." (Apocalipsa 21:3,4)

Un alt aspect observabil atunci când Biblia este citita cu atentie este ca „sfârsitul lumii" poate fi prezis cu aproximatie. Nu se poate vorbi despre o data anume, dar despre o perioada da. Fara a fi alarmisti ca si pastorul mai sus amintit, dar luând în serios ce spune Cartea sfânta cu privire la vremea sfârsitului, merita sa luam aminte la câteva citari ale ei:

„Tot aşa, şi voi, când veţi vedea toate aceste lucruri, să ştiţi că Fiul omului este aproape, este chiar la uşă." Matei 24:33

„Despre ziua aceea şi despre ceasul acela, nu ştie nimeni: nici îngerii din ceruri, nici Fiul, ci numai Tatăl. Cum s-a întâmplat în zilele lui Noe, aidoma se va întâmpla şi la venirea Fiului omului. În adevăr, cum era în zilele dinainte de potop, când mâncau şi beau, se însurau şi se măritau, până în ziua când a intrat Noe în corabie, şi n-au ştiut nimic, până când a venit potopul şi i-a luat pe toţi, tot aşa va fi şi la venirea Fiului omului." (Matei 24:36-39)

„Se vor scula mulţi prooroci mincinoşi, şi vor înşela pe mulţi. Şi, din pricina înmulţirii fărădelegii, dragostea celor mai mulţi se va răci. Dar cine va răbda până la sfârşit, va fi mântuit." (Matei 24:11-13)

„Evanghelia aceasta a Împărăţiei va fi propovăduită în toată lumea, ca să slujească de mărturie tuturor neamurilor. Atunci va veni sfârşitul." (Matei 24:14)

„Să ştii că în zilele din urmă vor fi vremuri grele. Căci oamenii vor fi iubitori de sine, iubitori de bani, lăudăroşi, trufaşi, hulitori, neascultători de părinţi, nemulţumitori, fără evlavie, fără dragoste firească, neînduplecaţi, clevetitori, neînfrânaţi, neîmblânziţi, neiubitori de bine, vânzători, obraznici, îngâmfaţi; iubitori mai mult de plăceri decât iubitori de Dumnezeu; având doar o formă de evlavie, dar tăgăduindu-i puterea. Depărtează-te de oamenii aceştia." (2 Timotei 3:1-5)

„Înainte de toate, să ştiţi că în zilele din urmă vor veni batjocoritori plini de batjocuri, care vor trăi după poftele lor şi vor zice: "Unde este făgăduinţa venirii Lui?

Căci de când au adormit părinţii noştri, toate rămân aşa cum erau de la începutul zidirii!" (2 Petru 3:3-4)

Daca pentru apostoli, venirea lui Isus Hristos era iminenta (adica foarte aproape), ei gândind ca traiau vremurile despre care profetizau, cu atât mai mult noi ar trebui sa ne gândim daca nu cumva suntem în generatia când degradarea morala aratata de textele de mai sus este mai accentuata decât în zilele lui Noe (când a venit Potopul) sau ale lui Lot (când au fost distruse Sodoma si Gomora). Despre aceste vremuri Mântuitorul atragea atentia ca ele vor sluji drept semn ca vremea revenirii Sale este aproape. Nu este bine sa facem referire la o data (an, luna sau zi), însa trebuie sa luam în serios afirmatiile Scripturii cu privire la un asemenea eveniment.

Un al treilea aspect cu privire la „sfârsitul lumii" asa cum îl prezinta Biblia, este ca el nu priveste o vreme îndepartata ci una relativ apropiata. Mai multe persoane care au legatura cu biserica s-au grabit sa afirme în contextul discutiei create de curând despre sfârsit ca evenimentul priveste un timp îndepartat (nicidecum nu va avea legatura cu generatia noastra). Ne limitam doar la a cita câteva din afirmatiile Scripturii cu privire la durata de timp pâna la revenirea Domnului Hristos, fiecare dintre cititori ramânând sa se edifice singuri.

„Ferice de cine citeşte, şi de cei ce ascultă cuvintele acestei proorocii, şi păzesc lucrurile scrise în ea! Căci vremea este aproape!" (Apoc. 1:3)

„Eu vin curând. Păstrează ce ai, ca nimeni să nu-ţi ia cununa." (Apocalipsa 3:11)

„Şi iată, Eu vin curând! Ferice de cel ce păzeşte cuvintele proorociei din cartea aceasta!" (Apoc. 22:7)

„Iată, Eu vin curând şi răsplata Mea este cu Mine, ca să dau fiecăruia după fapta lui." (Apocalipsa 22:12)

„Cel ce adevereşte aceste lucruri zice: "Da, Eu vin curând." Amin! Vino, Doamne Isuse!" (Apocalipsa 22:20)

„Sfârşitul lumii" sau „Ziua Domnului"? Întrebarea merită pusă pentru ca ea să caute după un răspuns care are de-a face cu viaţa fiecăruia în mod direct.

-sfârşit-

Care este sensul vieţii?

"Taina existenței umane nu stă în a trăi, ci în a şti pentru ce trăieşti"

Era anul 1936, când în Germania "perioada hitleristă" se impunea tot mai mult. Într-una din facultățile din Muenster a fost invitat un teolog să participe la o dezbatere cu studentii. Tema aleasă: "Care este sensul vieții noastre De ce trăim " Numai că în loc să facă o expunere teologică, domnul W. a început prin a-i provoca pe studenți să răspundă acestei întrebări. Imediat s-a ridicat un tânăr şi a explicat:

"Eu sunt aici pentru poporul meu. Eu sunt frunza, el este copacul. Frunza nu este nimic, copacul este tot. Eu trăiesc pentru poporul meu!"

"Interesantă filozofie, dar spune-ne, copacul, respectiv poporul, pentru ce este pe pământ, ce rost are " l-a întrebat teologul. Tăcere! Asta nu o ştia! Era un răspuns care împingea problema înapoi. După puțin timp s-a ridicat un altul: "Eu sunt în lume ca să-mi fac datoria!". Tocmai aici însă este problema: Care este datoria mea Milioane de oameni au fost măcelăriți de cei care au crezut că îşi fac "datoria". "Credeți că datoria cuiva este să omoare pe alții .." Din nou în impas!

Acum tinerii au luat un aer gânditor. Apoi s-a ridicat cineva şi a spus cu mândrie: "Eu aparțin unei vechi familii nobile. Pot să trasez linia strămoşilor mei până în urmă cu 16 generații, nobili de spița cea mai pură". Răspunsul a venit imediat: "Îmi pare rău, tinere! Dacă nu se ştie pentru ce au trăit aceste 16 generații, iar tu nu ai un răspuns personal, nu văd de ce s-ar merita să adaugi o a 17-a!"

Alții însă, debusolați de răspunsurile superficiale, au spus: "Viața nu are, de fapt, nici un sens! E o pură întâmplare că exist! În fond viața e cu totul absurdă..."

Fiecare om care a trăit în această lume şi-a pus cel puțin o dată problema existenței sale. Este interesant de observat că noi, oamenii, suntem singurele ființe care căutăm sensul vieții. Nu putem accepta că totul ar fi doar un joc bizar. Ne naştem ca rezultat al hazardului Trăim doar pentru a munci şi a mânca, iar in final aşteptăm moartea În drama noastră cea de toate zilele, oare singurele bucurii existențiale sunt date de momentele de "tristă şi scurtă bucurie" trăite la câte o sărbătoare Puțin alcool, puțină muzică, rupere de cotidian... "Beția clipei" nu rezolvă nimic.

Se pare că această tulburătoare conştiență a vieții o primim undeva, după copilărie. Ceea ce ne face să ne cutremurăm este momentul când înțelegem trecerea timpului. În copilărie totul se desfăşoară în afara lui, de aceea credem că toate celelalte trec iar noi rămânem pe loc. Trec zilele, trec anotimpurile, trec anii... Ce trist adevăr zdruncină existența noastră, când aflăm că toate rămân pe loc; singurii care trecem suntem noi! Poate că fără acest sentiment al limitării, al finalității şi al morții, nu ne-am pune niciodată semne de întrebare asupra sensului vieții. Când devenim însă conştienți de toate acestea, când începem să vedem suferința şi mizeria din jurul nostru, iar apoi îi pierdem pe cei dragi, devenim, de fapt, "purtătorii" marilor întrebări referitoare la viață.

Şi totuşi, dacă viața are un sens adânc şi minunat, iar tu, necunoscându-l, te ruinezi zi de zi?...

(...)

Fie că eşti un artist care stă în fața şevaletului pentru a prinde cine ştie ce moment de bucurie şi frumusețe sau, poate, eşti un conducător puternic, fie că lucrezi în atelierul tău simplu construind pentru alții, sau poate că trudeşti zi de zi cultivând pământul... tânăr sau bătrân, bogat sau sărac, nu poți să nu te întrebi: "Ce este viața Care este rostul ei De ce trăiesc ."

Se pare însă că, pentru a primi un răspuns, trebuie să căutăm în altă parte. Am bătut la o uşă greşită! Atunci când suntem bolnavi mergem la doctor, când ni s-au rupt încălțările căutam un cizmar priceput, când ne este foame alergăm la bucătar...

Când vorbim despre viață, despre sensul ei, în zadar întrebăm filozofi, biologi sau profesori. Singurul care poate să răspundă întrebărilor noastre este "Autorul şi Creatorul vieții". Da, Dumnezeu este Cel care ne poate spune de ce am fost creați, cum am ajuns aici şi ce se va întâmpla cu noi! Fără descoperirea Sa, viața ar rămâne pentru totdeauna lipsită de sens. El este Cel care poate descifra sensul existenței noastre.

Izvoraş Savu - "Marile întrebări ale vieții"

Stresul şi remedii ale acestuia

-Abstinența de la droguri şi stresul-

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Articolul trecut am vorbit despre importanța odihnei ca remediu împotriva stresului. După o zi de agitație, şi tensiune nervoasă este necesar ca organismul să se refacă, însă pe lângă refacerea din timpul nopții, este nevoie şi de o zi pe săptămână pentru odihnă mentală şi spirituală.

În articolul prezent vom studia despre efectul nociv al drogurilor asupra organismului, şi ce legătură există între acestea şi stres.

Să începem cu o definire a termenului de drog pentru a ne familiariza cu el, dar şi pentru a conştientiza mai bine pericolul folosirii lor.

În sens larg, cuvântul „drog" desemnează orice substanță (naturală sau artificială) care, prin natura sa chimică, determină alterarea funcționării unui organ. În sens restrâns se referă la substanțe care provoacă toleranță şi dependență.

Drogul este o substanță solidă, lichidă sau gazoasă, a cărei folosință se transformă în obicei şi care afectează direct creierul, sistemul nervos (schimbă sentimentele, dispoziția şi gândirea, percepția şi / sau starea de conştiență, modificând imaginea asupra realității înconjurătoare) şi perturbă activitatea celorlalte organe.

Schimbările care se produc în urma consumării acestor droguri, atât la nivel psihic cât şi la nivel fizic, afectează individul şi, în timp, se instalează stres-ul (cauzat de pierderea independenței, apariția unei nevoi dominante care trebuie satisfăcută cu orice cost, nervozitatea în relațiile cu ceilalți, instabilitate emoțională, etc.).

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Cele mai populare droguri din întreaga lume sunt:

- *cofeina* (din cafea, ceai negru sau verde, şi alte surse de plante)
- *etanol* (denumit în mod obişnuit (etil) alcool, produs prin fermentare de drojdie în băuturi alcoolice, cum ar fi vinul şi berea)
- *tutun* (conține peste 4700 de chimicale printre care alcaloizi şi nicotină)
- *opiacee şi opioide* – legal în general numai prin prescripție medicală, pentru alinarea durerii. Aceste droguri includ hidrocodonă, oxicodonă, morfină şi altele; anumite opiacee sunt ilegale în unele țări, dar folosite în scopuri medicale în altele, cum ar fi diacetilmorfina (heroina).
- *canabis* (cunoscut sub numele de marijuana, conține canabinoizi, chimic tetrahidrocanabinol (THC)
- *cocaina* - un stimulent derivat din planta de coca în America de Sud. Utilizarea frunzei de coca pentru stimulare, dar nu cocaina, este legal în Peru şi Bolivia. Cocaina este ilegală în cele mai multe părți ale lumii, dar derivate cum ar fi lidocaina şi novacaina, sunt utilizate în medicină şi stomatologie pentru anestezie locală.

În fiecare zi, pe tot cuprinsul globului pământesc, milioane de oameni folosesc droguri. De cele mai multe ori blamăm persoanele care folosesc droguri ilegale, datorită cunoştințelor pe care le avem în materie de efecte nocive asupra organismului, şi a sănătății în general, însă ignorăm faptul că unii dintre noi consumăm droguri „legale", care sunt la fel de nocive ca celelalte, dar poate cu efect întârziat sau prea puțin sesizat până la o vreme.

Folosim droguri şi atunci când consumăm ceai (negru sau verde), cafea, alcool sau tutun. Ca şi multe alte droguri, cafeina din ceai, cafea sau alte băuturi răcoritoare cum ar fi Coca-Cola, sau alcoolul din vin şi bere, sunt substanțe care modifică funcționarea normală a organismului.

Nu există drog „legal" sau „ilegal" care ar putea fi considerat sigur sau sănătos!

Efectele drogurilor „legale" asupra organismului

Există părerea că drogurile acestea sunt inofensive față de cele ilegale, însă din cele ce urmează îmi doresc să înțelegem şi să aplicăm cât mai mulți abstinența.

Utilizarea acestora creşte riscul îmbolnăvirilor de boli incurabile, creşte disconfortul mental prin instalarea dependenței şi irascibilității, şi este unul din factorii stresori cei mai răspândiți dar şi cei mai ignorați.

Alcool

Între trecerea de la un consum "inofensiv", realizat în cantități moderate, la consumul excesiv de alcool este un pas foarte mic.

Exercitându-şi funcția de aliment (chiar dacă există în formă lichidă), un 1 g de alcool are o valoare calorică de 29 kJ, deci energie, dar nu conține substanțe necesare unei alimentații sănătoase, echilibrate. De exemplu, un litru de bere are o valoare calorică de aproximativ 2000 kJ, acoperind astfel 20% din necesarul zilnic de energie al unui bărbat ce prestează o activitate cu efort fizic mediu.

Cam tot atâta putere calorică este conținută în 0,7 l de vin sau 0,25 l de spirtoase. De aici şi riscul de a deveni dependent de această formă de energie pe care o oferă, dar care dispare la fel de repede cum a apărut şi care lasă în urmă un corp stors de exact energia pe care a căutat-o şi provoacă în urma sa perturbări în întreg organismul.

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

Alcoolul încetineşte funcționalitatea sistemului nervos central; blochează o parte din mesajele care ar trebui să ajungă la creier alterând astfel percepțiile (ceea ce înțelegem), emoțiile (ceea ce simțim), mişcarea, vederea şi auzul persoanei. În cantități mai mari alcoolul provoacă intoxicație.

Pesoanele care au abuzat de alcool îşi vor pierde capacitatea de a se concentra, abilitatea de a se exprima coerent sau de a-şi menține echilibrul; vor fi dezorientați şi confuzi.

În funcție de persoană, intoxicația poate face consumatorul extrem de prietenos şi vorbăreț sau foarte agresiv şi nervos. Viteza de reacție este diminuată dramatic, motiv pentru care este interzisă conducerea autovehiculelor după consumarea de băuturi alcoolice. Somnolența extremă, inconştiența, dificultăți în respirație, glicemie extrem de scăzută, palpitații şi chiar decesul sunt rezultate ale intoxicării cu alcool.

În urma consumului regulat de alcool (bere, vin sau orice altă băutură), pot apărea leziuni ale creierului, îmbolnăvirea ficatului, leziuni ale rinichilor, tremor, hipertensiune arterială, tulburări ale somnului, pareze, îmbolnăviri ale pancreasului, embriopatie alcoolică (la femeile însărcinate), adică vătămarea copilului în trupul mamei.

Să nu uităm ca deşi are un gust plăcut, uşor înțepător, întocmai muşcăturii unui şarpe, odată introdus în corpul uman, va produce transformări treptate dar negative. Cei mai muli consideră că excesul dăunează, însă introducerea chiar şi a unei cantități mici de alcool bulversează organismul. Semnalul de alarmă este tras de starea de ebrietate, în care organismul, văzându-se depăşit de situație, îşi limitează activitatea până când se ajunge la lipsa auto-controlului, atât la nivel fizic cât şi la nivel psihic.

Cafea şi ceai negru

Cafeina se găseşte în diferite băuturi, cum ar fi: ceaiul negru, cafeaua, băuturi acidulate (care conțin cola) şi în ciocolată. Există şi anumite medicamente eliberate fără rețetă, care conțin cafeină: cele pentru dureri de cap, răceală, alergii, antialgice, şi pilule pentru menținerea stării de veghe, însă efectul este nociv.

Aproximativ 80% din populația adultă consumă acest produs, şi aproximativ 20% consumă peste 350 mg/zi – cantitate suficientă pentru a produce dependență fizică.

Efectele fiziologice ale cafeinei devin evidente la adulți la doze de numai 100-200 mg. Acest nivel este realizat cu uşurință prin consumarea a 1-3 ceşti de cafea.

Raportat la greutatea corporală, copii cu vârsta de 1-5 ani, sunt cei mai mari consumatori de cafeină. Un copil care bea o cutie de băutură răcoritoare cu cafeină, ingerează echivalentul a 4 ceşti de cafea pentru un adult.

În aproximativ 30 minute de la absorbție, cafeina intră deja în circuitul sangvin. Însă viteza eliminării ei din organism poate varia de la câteva ore - la adulți - la câteva zile - la nou-născuți. Fumatul şi cafeina sunt aliați puternici care se sprijină în exacerbarea dorinței uneia după alta.

Efectele folosirii acestui produs sunt următoarele:

- Creşte nivelul zahărului din sânge (oferă senzația de creştere a energiei),
- Creşte nivelul grăsimilor sangvine, tensiunea arterială,
- Stimulează sistemul nervos central (organsimul nu mai simte nevoia de odihnă)
- Bătăi cardiace neregulate
- Creşte pierderea urinară de calciu şi magneziu (lucru dăunător pentru sistemul osos)
- Creşte secreția acidă a stomacului (agravează ulcerul gastric)
- Tremur, iritabilitate, nervozitate
- Insomnie şi dereglarea orarului somnului
- Anxietate şi depresie
- Accentuează simptomele sindromului premenstrual (SPM)
- La gravide, cafeina traversează placenta şi este metabolizată de făt foarte încet, deci este expus de către propria mamă la consumarea lui. Acesta duce la provocarea anumitor malformații congenitale osoase, întârzierea creşterii în greutate, înainte şi după naştere la copil, creşterea numărului de copii născuți morți. Acest produs este la fel de dăunător pentru mamă.
- Bolile cardiovasculare, cancerul (favorizează dezvoltarea tumorilor) şi tulburările gastro-intestinale (reducerea concentrației de fier şi calciu din organism, pirozis – arsuri la nivelul părții superioare a stomacului) , reprezintă trei dintre cele mai mari riscuri la care se angajează consumatorii de cafeină, dar şi de alcool.
- 650 mg - 1000 mg/zi determină apariția cafeinismului (intoxicație cu cafeină), manifestată prin: nelinişte, tremurături, agitație psihomotorie, insomnie, creşterea diurezei, înroşirea feței, crampe abdominale. La persoanele sensibile, aceste stări pot apărea după consumarea a doar 300 mg. Pediatrii sunt îngrijorați de faptul că atât de mulți copii folosesc băuturi ce conțin cafeină şi care determină un comportament hiperactiv.
- După numai 6-15 zile de consum regulat, se instalează dependența!

Tutun

Deşi țigările nu produc o dependență aşa de puternică comparativ cu cele ilegale, ele conțin substanțe cancerigene foarte periculoase şi determină apariția şi a altor boli.

Chiar şi pentru fumatul pasiv este valabil pericolul cancerului.

Fumatul colorează dinții şi produce un miros neplăcut pentru nefumători. Reclamele de țigarete sunt afişe colorate şi atrăgătoare, dar sub care, scris mărunt, apare negru-pe-alb şi foarte clar: Tutunul dăunează grav sănătății!

Nicotina conținută de țigări este cea care provoacă dependența, determină îmbolnăvirea arterelor. Inhalarea nicotinei duce la intoxicarea organismului cu dioxid de carbon şi alte substanțe, la reducerea oxigenului din sânge, lucru care periclitează circulația acestuia în organism şi favorizează apariția gangrenelor, anevrismului, infarctului.

Cancerul reprezintă un alt pericol pentru fumători: cancer de plămâni, de laringe, de buze, gastric, uterin, de prostată, de vezică urinară, etc.

>>> continuare în pagina 13

..:: Gânduri... de la prieteni ::.. ..:: Gânduri... de la prieteni ::.. ..:: Gânduri... de la prieteni ::..

Vali Fencea
Ciutelec (Bihor)

Mă gândesc cu groază că vor veni zile în care voi sta doar în pat şi va trebui să-mi reorientez preocupările. Disper pentru că nu găsesc o alternativă avantajoasă.

Ştiu că nici acasă nu m-ar mai putea ajuta şi îngriji ai mei. După 20 de ani petrecuți în cămin nici nu ştiu ce aş mai putea aştepta de la oamenii îmbătrâniți, părăsiți de puteri, apăsați de povara anilor şi a durerilor, neajutorați şi ei. Îmi zic că orice va fi voi trece cu ajutorul lui Dumnezeu peste tot.

Îmi dau seama că nu sunt singura care trece prin aşa ceva, că şi alții şi altele stau de ani de zile în pat fără să iasă la aer. Suntem făcuți să trecem prin tot felul de încercări, de schimbări mai bune sau mai rele, pentru că avem de purtat o cruce pe drumul vieții. Din copilărie, din anii tinereții, ne lovim de tot felul de obstacole, cădem şi ne ridicăm, ne punem dorințe, ne facem vise. Când suntem copii, avem părinții aproape, avem speranțe că totul va fi bine, că vom fi tineri, sănătoşi şi cu ei mereu alături de noi. Peste ani realitatea e dură. Ca un colier anii se înşiră şi fiecare porneşte pe drumul lui şi tu, ca persoană cu handicap, te trezeşti într-o nesiguranță şi singurătate, mai ales când părinții nu mai sunt. Dacă eşti nevoită să pleci de acasă, aşa ca mine, trăieşti o dublă singurătate. A mea, care este singurătate între oameni, şi singurătatea care e ca o povară pentru că îi ştiu singuri şi neputincioşi pe ai mei.

Dumnezeu e mare şi puternic şi ne ajută să trecem peste tot şi aşa vom putea într-o zi să fim învingători. Să aşteptăm plini de speranță acea zi. Din paginile revistei am descoperit multe persoane învingătoare şi chiar te întrebi de multe ori cât au fost de puternici, de luptători. Să mergem înainte cu speranță şi credință în suflet şi Dumnezeu nu ne va părăsi niciodată.

Cu toții trecem, mai devreme sau mai târziu, prin aceste frământări sufleteşti, însă aşa cu bine spui şi tu, Dumnezeu e mare şi puternic, şi cu ajutorul Lui vom trece peste toate. Mulțumim Vali, pentru toate aceste cuvinte de încurajare.

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu cred că da. Aştept!)

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

Tofan Cristian

Vreau să găsesc pe cineva din oraşul Piatra Neamț care este mecanic şi pricepe şi electricitate, deoarece am un scuter electric medical care a funcționat un timp de ani de zile, dupa care mi s-a defectat. Scuterul electric medical este de origine germană. La motor este numai cu şuruburi la care se foloseşte cheie tip imbus de toate categoriile, de la cea mai mică până la cea mai mare cheie de imbus. Dacă mă puteti ajuta intrați puțin şi pe id-ul meu de messenger: cristiantofan18

Cei care mă pot ajuta în această problemă sunt rugați să mă sune la nr. de telefon: ***0747-215568*** *sau pe fix:* ***0233-623798***

Vă mulțumesc anticipat!

Iuliana Negoiță - Vrancea

Accesorii utile persoanelor cu mobilitate redusă

Viața unei persoane care are probleme cu mobilitatea nu este foarte simplă. Este foarte dificil atunci când nu poți face cu uşurință activități uzuale, cum ar fi: îmbrăcatul, încălțatul, pieptănatul, desfacerea unei sticle, a unei conserve, etc. Imposibilitatea sau executarea cu dificultate a unor astfel de mişcări, ne ştirbesc autonomia şi, în acelaşi timp, ne micşorează stima de sine.Dar ceea ce nu ştiu foarte mulți dintre noi e că există instrumente care ne pot ajuta, suplinind astfel lipsa mobilității şi redându-ne astfel autonomia. În ultimul timp au apărut şi la noi site-uri care comercializează astfel de produse: ***http://www.donis.ro, http://www.ortoprofil.ro/, http://www.centru-mobilitate.ro, http://www.dmail.ro*** ***(telefoanele acestor firme: Donis – 0268-410438, OrtoProfil – 0800-800160, Centru de mobilitate – 0244-343748, D-Mail – 021-3360444).***

Deşi la noi oferta nu este la fel de bogată ca în afara țării, pot fi găsite totuşi produse care te pot ajuta să te descurci în viața de zi cu zi.

E important să ne folosim de tot ce se poate în lupta pentru autonomie.Trebuie să ne dăm o şansă nouă înşine în lupta pentru o viață normală. Nr meu de tel. este: ***0723-612544***

Anunțul (fără numerele de telefon) îl puteți găsi şi la: ***http://iuli-ana.blogspot.com/search/label/Dizabilitate***

Teodorescu Daniel Vasile

Soția mea are ulcer varicos şi necesită o operație urgentă. Operația costă mult. Cei care pot ajuta o pot face trimițând bani la adresa: ***Teodorescu Maria, str. Brăneşti, nr. 227, com. Poduri, jud. Bacău****. Pentru mai multe detalii tel.* ***0767-854801***

Bratosin Mircea – Bucureşti

Muncitor Ciofu Marian SCM.INV.Munca Primim comenzi: capsăm, rituim, confecționăm produse din carton, împachetăm orice produs. etc.

Pt. comenzi la ***Tel/fax: 031-8054892.*** *Directorul instituției* ***Zlotea Cristina. Str. Vatra Luminoasă, nr.108, sect. 2, Bucureşti***

Fulger Nicolae – Valea Mare (Dâmbovița)

Am mare nevoie de o tricicletă pentru persoane cu dizabilități. ***0767-691142***

Consilier juridic Georgeta-Mihaela Sima - Fundația Serafim - Consiliere juridică gratuită

Juristul Fundației Serafim Georgeta-Mihaela Sima oferă consiliere juridică gratuită venind în întimpinarea persoanelor cu handicap şi a celor care nu au posibilitatea financiară pentru rezolvarea problemelor de ordin juridic. Dorința noastră este de a vă ajuta în adoptarea unor decizii care să se bazeze pe o informație corectă şi care să vină în sprijinul tuturor celor care necesită un sfat juridic eficient, în special al persoanelor cu handicap. Ne puteți scrie pe adresa: ***Fundația Serafim*** *pt. doamna jurist* ***Mihaela Sima Str. Libertății, bl. 6, ap. 50, Jud. Neamț, Loc. Roman, Cod 611015*** *sau e-mail:* ***office@fundatiaserafim.ro***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

Talentul… (Creatia ta)

SINGUR

Dedic această poezie
tuturor cititorilor revistei
Şi pentru **Burcea Aurel**

Omule singur,
Eşti al nimănui
Nu ai cui să-i spui
Bucurii şi frământări?

Alergi mereu
Pe drumuri pustii
Fără să ştii
Că într-o zi

Domnul Dumnezeu
Îți încălzeşte sufletul
Îți vindecă trupul
Îți înalță cugetul.

El e Cuvântul
Alină întristarea
Aduce liniştea
Dăruieşte mântuirea.

El e Soarele
Luminează drumul
Veghează destinul
Călăuzeşte sufletul.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

BATE LA UŞA NOASTRĂ

Îmi plac telenovelele că-s siropoase
Cu sufletul la gură abia aştept să-nceapă
Şi serialele sunt hazlii sau dureroase
Le-aştept ca pe un pahar rece de apă
N-am timp ca să răspund, la uşă bate un frate
Îl las să bată, e serialul favorit, să meargă mai departe.

Îmi place să privesc târziu în noapte
Filme ce-s interzise şi chiar sunt deocheate
Şi serialele cu scene apetisante
Le savurez doar eu, noapte de noapte
La uşă-mi bate un frate să-l găzduiesc o noapte
Să pierd un film, să nu mă uit. Nu, nu se poate.

Îmi place un sport ca fotbalul sau patinajul
În viața asta doar televizorul e mirajul
Pe care nu-l putem da la o parte
Chiar de la uşă ne bate un frate
Dar el chiar bate, Fratele mai mare
El ne dă har şi aşteaptă cu răbdare.

Dinescu Emilia - Valea Stânii (Argeş)

UN CAL ŞI CĂRUȚĂ

Dedicată mătuşii mele **Dana Diaconu**

Bolnav sunt în pat şi am şase copii
Nu au hăinuțe, nici jucării
N-au Doamne nici ce mânca
Să-ndur nu mai pot, nu mai pot respira.

Nevasta mea munceşte în sat
Pentru o pâine ce niciodată n-ajunge
Aşa îmi vine să țip neîncetat
De foame cel mic suspină şi plânge.

Ne trebui-o căruță şi cal
Şi casa stă gata să cadă
Căzut e gardul cel din deal
Portița la stradă-i stricată.

Dar, iată, că vine-o mică speranță
Şi, dă Doamne, minune să fie aşa;
Căruța cu cal la mine s-ajungă
Şi mândru să stau eu în şa!

Şi, Dumnezeu, El bunul şi dragul
Să-mi dăruiască-ntr-una din zile
Răsplata lui Iov: nevasta şi fii
Sătui, îmbrăcați şi pătulele pline
Şi voi să priviți la moşneagul.

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

PLOAIA DIN MINE

Plânge cerul în astă zi
Simțind parcă tristețea inimii,
Lacrimi mari şiroiesc
Pe obrazul pământului,
Iar eu nu mai ştiu...
Dacă sunt ale inimii mele sau ale cerului

Fiecare lacrimă căzută se sus,
O simt în mine nespus,
În fiecare fibra a corpului meu,
Suspinul naturii îl simt eu.

Suferința mea se oglindeşte în ea,
Să opresc ploaia acum aş vrea,
Un strop de fericire
În inimă-mi de-ar cădea,
Soarele pe cer s-ar ridica.

Dar inima mea suspină,
Stropii mari de ploaie o alină,
E înnorat şi curge mereu,
Cerul simte tristețea sufletului meu.

IULIANA NEGOITA - Vrancea
http://iuli-ana.blogspot.com

DOI OCHI CĂPRUI

Doi ochi căprui
Mi-au fermecat întreaga-mi făptură
Acei ochi minunați sunt ai iubitului
Ochii lui sunt cei mai frumoşi ochi din lume.

Adesea îl visez venind în fugă
Venind spre mine, pe plajă
Cu pletele-i fluturând în vânt
Şi aplecându-se în noapte.

Cuprinzându-mi fața
Cu mâinile lui puternice
Şi sărutându-mi cu foc buzele-mi arse
De dorul mierii guri lui.

Dar mă trezesc şi totul dispare
Acei ochi căprui
Ai iubitului meu imaginar
Mă urmăresc zi de zi, pas cu pas.

Mariana Lucuța – Recaş (Timiş)

SUSUR DULCE

Îți mulțumesc pentru lacrima din geană,
Pentru dulcele fior,
Pentru tot ce mă-nconjoară,
Scumpul meu Mântuitor.

Tu cobori în mine Doamne
Şi mângâi ființa mea
O, ce dulce Ți-e prezența,
Stai aici, nu mai pleca!

O, fior al cercetării
O, prezență minunată,
Te cunosc, Te simt,
Te ştiu că eşti Tu, o sfinte Tată.

Susur dulce şi subțire,
Neasemuit, divin
Fii mereu în mine, Doamne,
Umple-mă deplin.

Nu mai vreau fără de Tine
Niciodată să trăiesc
Tu eşti totul pentru mine,
Da Isuse, Te iubesc!

Cristea Maricica

UN ZBURĂTOR, A IUBIT EA

Un zburător, a iubit ea
În viața de copilă
Cu el, în inim-a rămas,
Profesoara de română.

Erau ei, mândri liceeni
Şi-n treacăt, l-a zărit
I-a rămas, ca amintire
Matricola din piept.

Îl întâlnea adeseori
În drumul său, spre casă
Niciodată nu şi-au vorbit
Ne spunea profa noastră.

Şi-n vremea mea de liceu
"Bătrână domnişoară",
Ne povestea-i adeseori
Povestea ta amară.

Şi tu, iubire l-ai purtat
Şi-o vei purta cu tine
Căci, l-ai iubit la infinit
Pe cel, fără de nume.

Te fericesc, Sfântă ființă,
N-ai vrut a suferi
Şi-n viață şi în neființă
Tu, tot îl vei iubi.

Puțini, sunt cei ce pot iubi
O dată-n viața lor
Putere mare ți-a dat ție
Un simplu "Zburător" .

O privire trecătoare
De adolescent
O dragoste nepieritoare
Triumfă-n al tău piept.

Ionescu Daniela Nicoleta
Nedelea (Prahova)

ÎMI ARDE INIMA

Îmi arde inima după Tine Isuse,
Dorința să-mi crească mereu
După Împărăția Ta;
Mi-ai pregătit un loc binecuvântat.

De aceea Te rog să-mi dai
Zel în rugăciune
Să fiu găsit curat
La revenirea Ta.

Dragostea Ta să fie mereu
Haină binecuvântată
Roada Duhului Sfânt să crească
În casa inimii mele să locuieşti.

Iordache Ionel Marius
Viişoara (Constanța)

ADMIRÂND

Da Doamne, Ție Ți Se cuvine toată lauda
Căci Tu ai creat toată natura asta minunată,
Iată, frumoasă-i livada,
Totul e poezie, e o artă.

Tu ai sădit flori frumoase ce încântă ochiul,
Cu multe miresme şi mii de culori,
Toate ne fac cu ochiul
Ne desmiardă ale noastre simțuri.

Toate gâzele cântă şi dansează
Chiar dacă mai vine câte-o supărare
Totuşi veselia-i mare
Ele bat din palme, te aplaudă.

O, ce minunat ne-ai creat
Cu judecată şi simțuri minunate
Şi ne-ai pus stăpâni peste toate,
Tu eşti Dumnezeu adevărat.

Prin Isus dragoste ne-ai dăruit
Fiindcă ne iubeşti şi ne-ai iubit
De creația Ta ne minunăm,
Ne minunăm şi Te lăudăm.

Azi e zi de sărbătoare
Veselia-i mare, vai ce splendoare
Toate câte ai creat sunt minunate
Mai minunate de atât nu se poate.

Palade Ioan Corneliu
Căbeşti (Bacău)

STRADA SUFLETULUI

Ce plăcută este iubirea când soseşte,
Ca un trandafir care îmboboceşte,
Iar când pleacă este ca un chin,
Trandafirul nu mai este decât spin.

Ca o stradă rămasă pustie în noapte,
Aşa este sufletul unei iubiri înşelate,
A rămas pustiu, cine a fost a plecat
Fără să-i pese că l-a îndurerat.

Acum sufletul este trist din nou aşteaptă,
O altă iubire la uşă iar să-i bată,
Când va întâlni marea lui iubire,
Vrea ca iubirea sinceră să-i fie.

Sufletul este din nou foarte fericit,
Pe strada lui din nou iubirea a venit,
Întâlnim florile în suflet la fiecare pas
Căci a sosit iubirea pe care am aşteptat.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

Talentul...

nu cunoaste

handicap!

DUHUL PREA SFÂNT

O Duh Prea Sfânt, vino la noi,
Din cer, din țara de lumină,
Şi să ne faci pe toți eroi,
De vrei martiri din nou în tină.
Dar adevărul să ni-l laşi,
Şi Sfânta Biblie în minte.
Să ne sfințeşti, ne fă curați
În orice zi de-acum 'nainte.

Duhul cel Sfânt curat şi bun
Din tot belşug răsare-n zare,
Un porumbel din infinit,
Cu doar din Tatăl o chemare.
Să fim ai Tăi, cu al Tău dar,
Tu daruri sfinte ne împarte,
În ploi târzii să ne răsari.
În veşnici ani… de-acum 'nainte.

O Duh Prea Sfânt nu suntem tari,
Şi nici n-avem tării-nnoite,
Ci doar în Tine, din noroi,
Purcedem în umblete sfinte.
Doar Tu eşti Binevoitor.
Că-n loc de doar invenții goale,
Să ne răsari din Orion.
Cu năzuinți, şi cu onoare.

Duhul Prea Sfânt din Cel prea Sfânt
Şi Tu Isus din veşnicie
Voi să ne dați înțelepciuni
Limbi noi 'nvățate-n armonie
Să ne conduci la cei pierduți
Căci Tu ne eşti totul în toate
Fără de Tine toți pierduți.
Fără de Tine toți pe moarte.

Indii şi China, Pakistan,
Şi țări arabe vor Cuvântul.
Tu le ştii limbă şi culturi,
Spre ele ne-ndreptăm azi gândul.
Țări africane, triburi reci,
Toți Îți aşteaptă a Ta aripă.
De Duhul Sfânt de-acum în veci
În orice zi fă-ne risipă.

Diaconu Liviu

100 de curiozități despre lumea în care trăim

trimise de **Tan Doina**

31. Cele mai numeroase vietăți de pe Terra sunt artropodele. Ca un exemplu, până în prezent au fost descoperite circa 70.000 de mii de specii... de păianjeni.

32. De peste 4.000 de ani, nici o specie animală nu a mai fost domesticită.

33. În prezent, pentru prima dată în istoria planetei, numărul persoanelor cu vârste de peste 60 de ani îl depăşeşte pe cel al copiilor cu vârsta sub 5 ani.

34. Credeți că România este o țară săracă? Gândiți-vă ca una din cinci persoane de pe Terra trăieşte cu mai puțin de 1$ pe zi.

35. În Santa Fe, New Mexico, legea impune ca animalele de casă să poarte centura de siguranță în maşină.

36. O singură vacă poate produce într-un an mai mult lapte decât poate consuma un singur om... circa 200.000 de pahare pline cu lapte.

37. Plajele de nudişti pot fi periculoase pentru navele care circul în apropierea lor. Recent, un iaht cu 60 de persoane la bord s-a răsturnat pe țărmul texan al Golfului Mexic după ce toți pasagerii s-au îngrămădit pe aceeaşi parte a navei pentru a vedea nudiştii de pe o plajă din apropiere.

38. Ştiți cate e-mail-uri se trimit zilnic în toata lumea? Peste 35 de miliarde...

39. Pentru fiecare tonă de peşte prinsă în oceanele lumii, oamenii aruncă trei tone de gunoi în aceleaşi ape.

40. Cea mai mare caracatiță descoperită vreodată cântărea 4 tone. A fost vânată în anul 1878, în nordul Oceanului Atlantic.

41. Cea mai mare meduză observată vreodată avea un diametru de 2,3 metri. Tentaculele sale se întindeau până la 36 de metri.

42. În statul american Dakota de Nord nu s-a înregistrat niciodată un cutremur.

43. Hawaii se apropie de Japonia cu aproximativ 10 centimetri în fiecare an.

44. Rechinii sunt singurele animale despre care se ştie că nu se pot îmbolnăvi de cancer.

45. La Paz, Bolivia, este oraşul cel mai sigur din punct de vedere al prevenirii incendiilor. Dată fiind altitudinea ridicată la care se află (peste 3.000 m), cantitatea de oxigen din aer de abia poate susține un foc.

46. Tot în La Paz, temperatura medie este de doar 10 grade Celsius. Şi, cu toate acestea, niciodată nu s-a înregistrat o temperatura de 0 grade. Situația este identică şi în Punta Arenas, Chile sau Stanley, Insulele Falkland.

47. Absolut toți crevetii se nasc masculi. Unii dintre ei devin femele la maturitate.

48. Dacă vreți să fiți în siguranță în fața unor nisipuri mişcătoare, întotdeauna să călăriți un catâr. Dacă măgarii sau caii se scufundă în nisipurile mişcătoare, un catâr nu o va face niciodată.

49. Chiar şi astăzi, 90% din teritoriul SUA este format din terenuri neamenajate sau ferme.

50. Numai marea piramidă a lui Keops conține suficientă piatră încât să poată fi construit un zid înalt de 50 de centimetri care să înconjoare planeta la Ecuator.

51. Cel mai mare şarpe veninos din lume este Cobra Regală. Aceasta poate atinge lungimi de până la 5,5 metri.

52. O găină poate depune, în medie, până la 19 ouă pe an.

53. Cel mai mare restaurant McDonalds se află în... Beijing, China. Acesta se întinde pe o suprafață de 2,6 kilometri pătrați şi are nu mai puțin de 29 de case de marcat.

54. Vreți să ştiți în ce țară se acordă cele mai lungi concedii? Ei bine, în Franța statul asigură angajaților 5 săptămâni de concediu pe an. Cei mai mulți francezi primesc, însă, două luni de concediu anual.

55. Un cal adult poate consuma într-un an o cantitate de hrană ce depăşeşte de 7 ori propria sa greutate.

56. Stiți care sunt cei mai mari consumatori de fast-food de pe planetă? Raspunsul corect este... chinezii. 41% dintre chinezi mănâncă, cel puțin o dată pe săptămână la un restaurant fast-food. Doar 35% dintre americani fac acest lucru.

57. În randul elefantilor africani, atât masculii, cât şi femelele, posedă fildeşi, în vreme ce la elefanții asiatici doar masculii se pot lăuda cu fildeşi.

58. Există mai mulți oameni care învață limba engleză în China decât cei care o vorbesc oficial în Statele Unite (peste 300 de milioane).

59. Oasele membrelor inferioare ale unui liliac sunt atât de subțiri încât nici un liliac nu se poate folosi doar de ele pentru a se deplasa.

60. Cea mai spectaculoasă evoluție a prețurilor pe piața imobiliară s-a înregistrat în Irak. Dacă înaintea războiului o casă din Bagdad nu se vindea cu mai mult de 15.000 de dolari, astăzi prețul a urcat până la 150.000 de dolari.

...::: Anunțurile redacției ::::... ...::: Anunțurile redacției ::::... ...::: Anunțurile redacției ::::...

IMPORTANT

Pentru cei care aveți incontinență urinară și aveți nevoie de sonde urinare, pungi urinare, condoame (prezervative urinare) și pampers (acesta din urmă cu o mică specificație: nu se dau în toate județele -!!!- așa că trebuie să sunați la Casa de Asigurări de Sănătate din județul sau din sectorul de care aparțineți pentru a afla dacă dau sau nu).

Din 2009, conform Legii 448/2006 avem dreptul la aceste produse gratuit.

Pașii care trebuie urmați:

- Trimitere de la medicul de familie (vă poate da detalii mai multe în privința actelor și a pașilor care îi aveți de parcurs) către medicul de specialitate;
- Referat de la medicul de specialitate către CNAS din județul sau sectorul de care aparțineți;
- Întocmirea unui dosar pentru CNAS: cerere tip (o primiți de la CNAS), copie după buletin sau carte de identitate, copie după certificatul de încadrare, copie după cuponul de pensie (cuponul de indemnizație), copie după referatul medicului de specialitate.
- Vi se eliberează o decizie de compensare, în schimbul căreia primiți produsele solicitate și care sunt specificate pe decizie.

Sugestie: Înainte de a începe orice demers, sunați la CNAS din județul dvs., pentru a obține toate informațiile dorite.

...::: Sfaturi utile şi practice ::::... ...::: Sfaturi utile şi practice ::::... ...::: Sfaturi utile şi practice ::::...

>>> continuare din pagina 8

Pe lângă nicotină, fumătorii mai inhalează alte aproximativ 4.000 de substanțe chimice. Mulți dintre aceşti compuşi sunt agenți activi chimici, ce cauzează modificări majore în organismul uman. Fumatul afectează aproape fiecare organ al corpului, conducând la instaurarea multor afecțiuni şi boli.

Gudronul - acesta este termenul colectiv ce desemnează particule variate existente în țigară. Aceste particule conțin chimicale ce includ inclusiv substanțe cancerigene. De culoare maro, gudronul este lipicios şi colorează dinții, unghiile şi țesutul pulmonar al fumătorului.

Monoxidul de carbon – după cum am spus, acest gaz este fatal pentru că substituie oxigenul din sânge. Fiecare globulă roşie a sângelui conține hemoglobină; moleculele cu oxigen sunt transportate prin organism de aceste cromoproteine de culoare roşie. Monoxidul de carbon preia cu uşurință locul oxigenului din hemoglobine. Lucrul acesta înseamnă în special că inima unui fumător trebuie să pompeze mai mult pentru a trimite suficient oxigen către creier şi celelalte organe.

Cianida de hidrogen (cianida - sare toxică a acidului hidrocianic) - plămânii conțin perişori firavi (cili), care, prin mişcările lor, îndepărtează substanțele străine (particule de praf) din plămâni. Cianida împiedică cilii să-şi îndeplinească rolul de "curățători" ai plămânilor; astfel, substanțele chimice din tutun sunt libere să se instaleze în interiorul acestora. Alte substanțe chimice care afectează plămânii sunt: hidrocarburile, acizii organici, fenolii şi agenții oxidanți.

Radicalii liberi - aceste substanțe chimice reactive dăunează miocardului (peretele muscular al inimii) şi vaselor sanguine. Colesterolul interacționează cu radicalii liberi conducând la depunerea grăsimilor pe pereții arterelor. Acțiunea lor determină confruntarea fumătorului cu afecțiuni cardiovasculare - accident vascular cerebral şi atac de cord.

Metalele - țigara conține particule din metale periculoase, precum arsenicul şi cadmiul. O parte din aceste metale prezintă proprietăți cancerigene.

Compuşi radioactivi - tutunul conține compuşi radioactivi care sunt cancerigeni.

Sistemul imunitar este grav afectat; fumătorul este predispus infecțiilor respiratorii, în primul rând, precum şi la alte boli; durata refacerii după o boală este mai mare la fumători.

Legătura dintre stres şi droguri

Stresul este numele dat oricărui factor (sau ansamblu de factori) de mediu care provoacă organismului uman o reacție anormală. Dacă aplicăm această definiție la cele menționate până acum, vom descoperi că organismul uman este o îmbinare a celor două funcții: fizic şi psihic, şi că periclitarea unuia, are efect negativ şi asupra celuilalt. În articolul următor vom descoperi şi o a treia funcție necesară omului, mai importantă decât celelalte două.

Sfatul cel mai bun pentru d-voastră şi pentru mine este acela de a ne feri organismul de o îmbătrânire prematură, de un chin prelungit în urma atâtor suferințe cauzate de droguri, de sume cheltuite pentru propria noastră ruinare şi în acest fel de stres.

Dacă doriți să renunțați la drogul „preferat", atunci acum este momentul potrivit! Amânarea poate ucide!

Cereți sprijinul medicului în vederea eliminării acestuia din viața d-voastră, stabiliți-vă ținte şi nu vă lăsați purtați de gusturi sau de impulsuri în detrimentul sănătății d-voastră!

Formați-vă obiceiul de a consuma apă curată, sucuri naturale din fructe sau legume, ceaiuri medicinale şi căutați să folosiți orice ocazie pentru a respira aer curat!

Drogurile nu reprezintă o soluție la problemele pe care le întâmpinăm indiferent de vârstă: fuga dintr-o lume în care nu te mai simți bine, refugierea dintr-un mediu casnic dezagreabil, dominat de ceartă şi scandaluri conjugale, de griji şi probleme de la şcoală, de la locul de muncă; teama de a nu da greş (într-o relație, în profesie, la şcoală); dorința de iubire, căldură, bucurie, de apropiere şi de integrare într-o comunitate, unde găseşti în sfârşit ceea ce ți s-a refuzat în copilărie sau adolescență.

Deşi curiozitatea şi dorința de a părea cât mai „tari", „dorința de a obține ceva de la viață cu adevărat" sunt mari, totuşi drogurile nu sunt prietenul nostru, ci duşmanul!

Să luăm aminte la sfatul celui mai înțelept om al antichității, Solomon, care spune: „ascultă fiule şi fii înțelept; îndreaptă-ți inima pe calea cea dreaptă. Nu fi printre cei ce beau vin, nici printre ceice se îmbuibă cu carne. Căci bețivul şi cel ce se dedă la îmbuibare, sărăcesc, şi ațipirea te face să porți zdrențe..." (Prov 23, 19-21)

Fii responsabil de viața pe care ai primit-o în dar, învață să prețuieşti fiecare clipă şi să te prețuieşti, pentru că şi prin aceasta Îi aduci laudă Creatorului!

-va urma-

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Aş vrea să ne rugăm pentru familia lui Aurel.

Să ne rugăm pentru toţi fraţii şi prietenii care primesc revista „Împreună”.

Să ne rugăm pentru asociaţia „HandHope”, clubul „Ridică-te şi umblă” şi pentru toţi sponsorii revistei.

Să ne rugăm pentru familia mea.

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanţa)

Să ne rugăm pentru revistă şi pentru toţi cei care pun suflet la realizarea ei.

Palade Ioan Corneliu – Căbeşti (Bacău)

În urmă cu câteva săptămâni am avut câteva zile febră. Fiind nevoit să stau pe căruţ, mi s-au redeschis două răni. Rog să fiu susţinut în rugăciune pentru vindecarea lor. (În ciuda celor 14-15 ore petrecute zilnic pe căruţ, una dintre escare mi s-a închis!!! Slavă bunului Dumnezeu şi calde mulţumiri tuturor celor care v-aţi rugat.)

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din Bucureşti, să găsim sponsori pentru ele, pentru activităţile ce se vor desfăşura, pentru ca să ni se umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacţie, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Mulţumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare. „Genunchiul jos”.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, doar 3-4 conştientizăm importanţa şi necesitatea rugăciunii? Doar 3-4 înţelegem că atunci când mai mulţi se roagă, Dumnezeu lucrează? (Mat. 18:19)

...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::...

Juncu Laurenţiu – Climeşti (Bacău)

*Pe 11 iunie **Ungureanu Paraschiva-Violeta** (Vânători-Galaţi) îşi aniversează ziua de naştere. Îi urez un sincer şi călduros **„La mulţi ani!”**. Să-ţi dea Dumnezeu multă sănătate şi tot ce-ţi doreşti.*

Neacşu Anghel & Claudiu – Petroşani

*Soţia mea **Neacşu Viorica** va împlini pe data de 7 iunie o frumoasă vârstă.*

*Cu această ocazie eu Anghel, soţul, şi Claudiu, fiul, îi dorim soţiei şi mamei multă sănătate, putere de a înfrunta toate necazurile. Eu, Anghel, îi doresc ca orice trandafir ce îi va sta în cale să fie udat cu lacrimi de bucurie şi fericire **„La mulţi ani!”***

Muntean Gabriel - Alba

*Doresc **„La mulţi ani!”**, multă sănătate, fericire, bucurii, realizări şi împliniri cu ocazia a 41 de trandafiri pentru **Liliana**.*

Mioara Laura Pârvu

*Viaţa este ca o călătorie şi ziua de naştere ne aminteşte de lucrurile bune pe care le-am adunat în zilele lăsate în urma noastră... O zi de naştere este un moment special pentru a face planuri noi, pentru a merge pe cărările luminate de speranţele noastre şi de visele ce devin realitate. Vă urez să aveţi o zi de naştere minunată (17 iunie)! **„La mulţi ani!”** Cu mult drag d-şoarelor **Laura Străjan** şi **Simona Vlad.***

Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman)

*Pentru **Rostoş Petru**, Gurghiu, Mureş: „Pe 17 iunie o frumoasă vârstă tu vei împlini / Eu te iubesc şi-n veci te voi iubi / Chiar dacă niciodată nu ne vom vedea / Tu vei rămâne de-apururi în inima mea.” **„La mulţi ani!”***

Antoaneta

*Şi, cu ocazia zilei de1 iunie vreau să îi pot ura **„La mulţi ani!”** celui mai drag îngeraş din viaţa mea şi tot odată iubitului meu, viitor soţ, cu ocazia împlinirii frumoasei vârste de 38 de ani, **Ulmamei Ionel Eugen**, mulţi ani fericiţi şi sănătoşi.*

Fam. Porţan Lenuţa & Loţi
Fam. Ordace Veronica & George
Titi Roşoga & Grupul „Speranţa”

*Pentru **Viorica Neacşu**, de ziua ei (7 iunie), când mai adaugă încă un trandafir în buchetul vieţii, noi prietenii îi urăm multă sănătate, fericire şi un sincer **„La mulţi ani!”**.*

Monalisa – Mureş

*Cu ocazia zilei de naştere (29 iunie), îi doresc bunului meu prieten **Oprea Laurenţiu** un sincer **„La mulţi ani!”**, sănătate, fericire şi tot ce îşi doreşte să i se împlinească. Te pupăcesc Laurik.*

Ordace George

*De 1 iunie, **„La mulţi ani!”**, un boboc de trandafir pentru scumpa mea soţie, **Veronica Ordace**. Am fost şi voi rămâne acelaşi. TE IUBESC!*

Fam. Ordace Veronica & George

*Pe 13 iunie prietena noastră **Porţan Lenuţa** mai adaugă în buchetul vieţii încă un trandafir. **„La mulţi ani!”***

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanţa)

*Pe 16 iunie este ziua de naştere a **mamei** mele. Îi doresc multe binecuvântări cereşti şi pământeşti. Ani binecuvântaţi de Domnul Isus.*

Programul Casa Verde a reînceput

Av. DANA BORDEIANU

Programul Casa Verde pentru persoane fizice a reînceput, miercuri, 01 iunie 2011. Subvențiile acordate în cadrul programului pentru instalarea sistemelor de încălzire care utilizează energie regenerabilă, inclusiv înlocuirea sau completarea sistemelor clasice de încălzire se ridică la 8.000 de lei.

Ordinul MMP nr. 1274/2011 pentru aprobarea Ghidului de finanțare a Programului privind instalarea sistemelor de încălzire care utilizează energie regenerabilă, inclusiv înlocuirea sau completarea sistemelor clasice de încalzire a fost publicat în Monitorul Oficial al României, Partea I, Nr. 310, din 5 mai 2011. Programul are ca scop stimularea utilizării sistemelor care folosesc, pentru producerea energiei termice şi obținerea de apă caldă, surse de energie regenerabilă, nepoluante.

Conform actului normativ, solicitantul poate depune dosarul de finanțare ***începând cu prima zi de deschidere a sesiunii de depunere, la sediul agenției județene pentru protecția mediului pe raza careia domiciliază solicitantul.***

Prin programul Casa Verde se finanțează **următoarele instalații pentru încălzire** care utilizează energie regenerabilă, inclusiv instalații pentru înlocuirea sau completarea sistemelor clasice de încălzire: instalarea de panouri solare, instalarea de pompe de căldură, exclusiv aparate de aer condiționat, centrale termice pe bază de peleți, brichete, tocătură lemnoasă, precum şi orice fel de resturi şi deşeuri vegetale, agricole, forestiere şi silvice. Beneficiarul este, însă, obligat să mențină investiția realizată în cadrul programului pentru o perioadă de **cel puțin un an după finalizarea sa.**

Astfel, **finanțarea** se acordă după cum urmează:

- până la **6.000 lei**, pentru instalarea panourilor solare;
- până la **8.000 lei**, pentru instalarea pompelor de căldură, exclusiv aparate de aer condiționat;
- până la **6.000 lei**, pentru instalație de producere a energiei termice pe bază de peleți, brichete, tocătură lemnoasă, precum şi orice fel de resturi şi deşeuri vegetale, agricole, forestiere şi silvice.

Finanțarea programului se realizează din **veniturile Fondului pentru mediu**, în limita fondurilor prevăzute cu această destinație prin bugetul anual al Fondului pentru mediu.

Condiții de eligibilitate

Poate depune cerere de finanțare persoana care îndeplineşte **cumulativ** următoarele condiții:

a) este persoană fizică şi îşi are domiciliul pe teritoriul României;

b) este proprietar / coproprietar al imobilului pe / în care se implementează proiectul; imobilul trebuie să nu facă obiectul unui litigiu în curs de soluționare la instanțele judecătoreşti, vreunei revendicări potrivit unei legi speciale sau dreptului comun, unei proceduri de expropriere pentru cauză de utilitate publică;

c) nu are obligații restante la bugetul de stat, bugete locale, conform legislației naționale în vigoare;

d) în activitatea desfăşurată anterior începerii proiectului nu a încălcat dispozițiile legale privind protecția mediului şi nu sponsorizează activități cu efect negativ asupra mediului.

Aşadar, toate cele 4 condiții sunt obligatorii!

În acelaşi timp, Ordinul MMP nr. 1274/2011 prevede expres că nu este eligibil solicitantul care deține în proprietate un imobil format din teren cu una sau mai multe construcții, dintre care unele părți sunt comune, iar restul sunt proprietăți individuale, pentru care se întocmesc o carte funciară colectivă şi câte o carte funciara individuală pentru mai mult de două unități individuale, apartamente — locuințe, aflate în proprietate exclusivă, care poate fi reprezentată de locuințe şi spații cu altă destinație.

Dosarul de finanțare

Dosarul de finanțare va cuprinde, potrivit Ordinului MMP:

a) cerere de finanțare nerambursabilă, completată prin tehnoredactare computerizată şi semnată de solicitant, în original.

b) declarație pe propria răspundere a solicitantului, completată şi semnată de către solicitant, în original;

c) copie de pe actul de identitate al solicitantului.

d) extras de carte funciară pentru informare nu mai vechi de 30 de zile sau extras de carte funciară pentru autentificare valabil la data depunerii cererii de finanțare, care să ateste dreptul de proprietate /

Când necazul lovește

-prima parte-

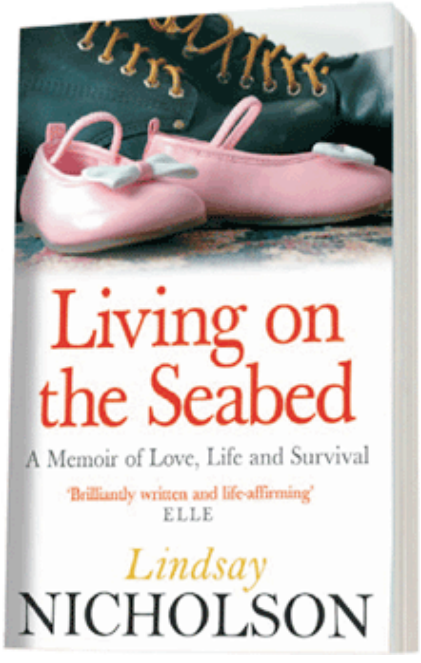
Lindsay împreună cu fiica sa Hope

de **Lindsay Nicholson**

„În dimineaţa de după moartea lui John, îmi amintesc sentimentul plin de furie pe care l-am avut, că lumea îşi vede de treburile sale şi soarele a răsărit ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat."

Lindsay Nicholson şi soţul ei, jurnalistul John Merritt, au fost considerate ca un cuplu de aur. Dar lumea lor a fost întoarsă cu susul în jos atunci când John a făcut leucemie. Moartea sa la vârsta de 35 de ani a lăsat-o plină de durere pe Lindsay şi singurul părinte a două fiice frumoase. Apoi, într-o tragică întorsătură a destinului, fiica ei mai mare, Ellie a făcut şi ea leucemie, murind la scurt timp după aceea. Această carte curajoasă oferă inspiraţie pentru a ne ajuta pe noi toţi să navigăm pe o cale pe care nici unul dintre noi nu am alege-o, dar unii dintre noi trebuie să meargă.

Dorind să se arate optimiste, multe persoane m-au încurajat spunându-mi că necazurile vin în



general în trio, deci în cazul meu seria neagră s-ar fi terminat. Este trist de spus, dar eu cred că legile universului nu sunt aşa simple. Nu sunt convinsă că acolo sus un contabil ceresc adună plusurile şi minusurile din viaţa mea, spunând: „Ştii, Lindsay a avut un surplus de necazuri, să-i dăm un bilet câştigător la Loto ca să compenseze". Daca aş crede asta, aş juca în fiecare săptămână.

Într-adevăr, eu am încă o mare teamă de ceea ce mi se mai poate întâmpla în viaţă şi am teamă încă la fiecare pas. De unde a apărut şi criza mea de panică din metrou.

Am scuze. Cum să mai trăieşti o viaţă normală, când toate aceste calamităţi în lanţ s-au revărsat asupra ta? Mă simt mai degrabă o cerşetoare aşezată jos pe trotuar, căreia trecătorii îi aruncă câte un ban.

Din contră, cred că a fost bine pentru mine să-mi creez o filozofie care să mă ajute să fac faţă necazurilor – amintindu-mi de cele trăite. Nu sunt perfectă şi departe de mine gândul că aş avea răspuns la toate întrebările. Dar vă ofer aceste sfaturi pentru cei interesaţi, în cazul în care ele ar putea să ajute pe cineva care traversează momente dificile în viaţă.

1.<u>Nu vă fie teamă de a lasă pentru o perioadă serviciul (şi a lua o pauză).</u>

Când suntem loviţi de o veste rea, judecata ne este înceţoşată de şoc şi de negarea situaţiei (nu este posibil să mi se întâmple mie, nu este adevărat, etc.). Nu eşti în cea mai bună formă de a lua decizii importante, cum ar fi o mutare, ruperea unei relaţii, părăsirea unui serviciu. Dacă este posibil, ar fi bine să fie lăsat un an întreg, înainte de a reveni la serviciu.

2.<u>Încercaţi să înţelegeţi procesul de doliu.</u>

După şoc şi negare, vine mânia şi negocierea, apoi depresia. Sunt faze normale, care nu aparţin numai în mod necesar perioadei de doliu. Toate tipurile de pierderi - divorţ, concediere, sau diagnostic grav - care vă forţează să vă abandonaţi visele de viitor, pot declanşa aceste reacţii.

3.<u>Găsiţi ajutor.</u>

Cum puteţi crede că o să reuşiţi să ieşiţi din criză, fără ajutorul unei persoane de specialitate, calificată pentru astfel de situaţiiț Personal, eu am beneficiat de tone de sfaturi, am trecut prin multe terapii şi, cu toată onestitatea vă spun, că fără acestea nu aş fi fost astăzi capabilă să vă scriu. Dacă este o problemă de bani, aproape sigur aţi putea obţine gratuit, sfatul unui consilier, sau al unui grup de susţinere (organizat prin reţeaua sanitară sau organisme fără scop lucrativ - voluntari) din oraşul unde locuiţi.

Puteţi să vă sprijiniţi de asemenea pe susţinerea unei rude sau cunoştinţe, care vă înţelege bine situaţia, dar este bine ca această persoană să fie în afara cercului vostru intim.

Familia voastră, sau prietenii apropiaţi, nu au poate forţa necesară pentru a vă ajuta să traversaţi fazele mâniei sau a depresiei.

4.<u>Amintiţi-vă de ceea ce funcţionează de secole.</u>

Dacă, după părerea voastră, supunerea la o terapie are o parte insuportabilă, gândiţi-vă că în

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

fiecare sat sau oraş, sunt locuri concepute pentru a veni în ajutorul celor care sunt loviţi de teribile suferinţe. Acestea sunt bisericile, sinagogile sau templele, a căror vocaţie vine din negura timpurilor, de a aduce confort spiritual. Dacă aţi crescut într-o religie, poate că circumstanţele vă incită să vă reînnoiţi legăturile cu aceasta. Dacă nu, mergeţi simplu şi vă aşezaţi pe o bancă într-o biserică pentru a vă oferi câteva momente de sfinţenie.

5.Fiţi indulgent cu voi înşivă.

Aniversările celor dispăruţi şi revenirea datelor fatale, sunt în particular momentele cele mai greu de trăit. După ce am avut câteva accidente uşoare de maşină, m-am decis să nu mai conduc niciodată. Într-un an, la aniversarea lui Ellie, mi-am pierdut echilibrul şi mi-am spart nasul. Hope şi Marc au zis, râzând, că pentru viitor mă vor înfăşura în bumbac (vată), ca să nu mă mai rănesc.

6.Aşteptaţi până ce lucrurile vor lua un nou curs.

Trebuie să vă faceţi partea voastră: nu o să mai găsiţi niciodată vechea viaţă. Dacă aţi pierdut pe cineva drag, vă veţi gândi că viaţa nu mai are sens fără el (ea).

Pe de altă parte, voi nu puteţi pur şi simplu să uitaţi. Dar răbdare: oricare ar fi intensitatea durerii voastre, veţi vedea că în timp apare o anumită întoarcere la normalitate.

Veţi sfârşi prin a accepta prezentul, decât să vă tot întoarceţi cu mintea în trecut. Aceasta poate să vă ia în general ani buni, şi nu săptămâni sau luni.

După moartea cuiva apropiat care şi-a trăit toată viaţa, după părerea specialiştilor, doliul durează în jur de patru ani. Pentru decesele tragice, cu morţi violente, doliul poate dura şapte ani sau mai mulţi.

7.Trăiţi cu speranţă.

Da, lucrurile pot să evolueze din nou spre bine. Viaţa n-a fost direcţionată după visele voastre, dar ea ascunde mereu comori de bucurie şi împliniri pe care nu le cunoaţteţi.

Numele pe care l-am dat copilului meu fără tată, a fost mult mai prevestitor decât m-aş fi gândit în acel moment. În final este speranţa, care te ajută să ieşi din necaz.

Speranţa este o eternă primăvară. În momentele mele cele mai întunecoase, simplul fapt de a pronunţa de câteva ori pe zi un nume care înseamnă speranţa, m-a ajutat să-mi amintesc că bucuria, lumina şi viaţa au mai multe speranţe ca necazurile, întunericul şi moartea.

Şi această convingere este singurul lucru pe care fiecare dintre noi, norocos sau mai puţin norocos, îl posedă cu siguranţă.

-sfârşit-

Sursa : Selection.ca / August 2010

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

...::: Litere de lege :::... ...::: Litere de lege :::... ...::: Litere de lege :::... ...::: Litere de lege :::...

>>> continuare din pagina 15

coproprietate al solicitantului asupra imobilului pe / în care se va realiza proiectul, în original, pentru solicitanții care dețin individual un imobil.

e) copia cărții funciare şi extras de carte funciară individuală, pentru proprietăți comune, pot fi maximum două unități individuale trecute pe aceeaşi carte funciară, care adunate trebuie să fie egale cu 1(un) întreg.

f) autorizație de construire emisă solicitantului, în copie legalizată pentru imobilele aflate în construcție, valabilă la data depunerii, inclusiv ordinul de începere a lucrărilor emis în conformitate cu Legea nr. 50/1991 privind autorizarea executării lucrărilor de construcții, republicată, cu modificările şi completările ulterioare.

g) certificat de atestare fiscală privind plata obligațiilor la bugetul local, în original, valabil la data depunerii dosarului de finanțare, eliberat de către organele competente de pe raza carora îşi are domiciliul solicitantul.

h) adeverință privind existența contului bancar al solicitantului finanțării, emisă de o bancă comercială, sau extras de cont.

i) un plic pe care se va completa numele şi adresa completă a solicitantului, titlul programului: „Programul privind instalarea sistemelor de încălzire care utilizează energie regenerabilă, inclusiv înlocuirea sau completarea sistemelor clasice de încălzire", precum şi sesiunea de depunere.

Potrivit Ordinului MMP, lipsa unui document sau prezentarea acestuia sub o altă formă decât cea solicitată sau ieşirea sa din perioada de valabilitate, precum şi neîndeplinirea unui criteriu de eligibilitate, determină respingerea dosarului de finanțare.

Un solicitant poate depune în cadrul sesiunii de finanțare **o singură cerere de finanțare**, însă **se pot cumula două tipuri de instalații** în cadrul aceleiaşi cereri.

Totodată, în cazul imobilelor cu doi sau mai mulți coproprietari, se poate depune o singură cerere de finanțare, pentru acel imobil, pe sesiune.

Potrivit ministrul mediului şi pădurilor, Laszlo Borbély, în 2010, au fost depuse 18.300 dosare din care 14.600 au fost deja analizate şi s-au făcut plăți în valoare de 20 milioane lei pentru 3.363 de cereri.

-sfârşit-

Sursa: www.avocatnet.ro

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Muntean Gabriel

Cu tot respectul, țin să vă spun că mesajele d-voastră sunt mesaje personale, așa că nu le pot publica în revistă. Imaginați-vă cum ar arăta revista dacă chiar și numai câteva zeci dintre primitori ar dori să transmită astfel de mesaje prin intermediul revistei!!! Vă rog să le transmiteți direct, personal.

Nica Gina – Livezi (Bacău)

Puțini mai scriu la revistă scrisori (majoritatea trimit sms-uri sau scurte mesaje prin e-mail), așa că în nici un caz nu m-a deranjat mărimea scrisorii d-voastră, dimpotrivă, m-a bucurat.

Așa cum m-au bucurat și veștile legate de cât de mult înseamnă și cât de mult v-au ajutat și vă ajută cele publicate la diferitele rubrici ale revistei. Aștept să mai scrieți!

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeș)

Și de data aceasta am rămas impresionat de spiritul de observație de care dați dovadă. Într-adevăr, multe lucruri și mulți oameni sunt nelalocul loc. Cât despre cinste, corectitudine…

Bine că d-voastră aveți grădina în care vă „refugiați" și vă încărcați bateriile.

Aștept și pe viitor, cu mare nerăbdare, scrisorile și poeziile d-voastră.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

„*Mie mi-ați redat demnitatea și încrederea în mine*". Este unul dintre cele mai mari și frumoase complimente care le puteam primi. S-a meritat și se merită tot efortul. Slavă bunului Dumnezeu! El a făcut și face totul cu putință. Mulțumesc Maria. (Salutări calde lui Liviu și Ozanei).

Trif Corina – Mangalia

Mulțumesc de întrebări și de cuvintele frumoase, așa cum îți mulțumesc și pentru cele scrise despre suferință, frumos și bine argumentate din cartea lui Iov. Aștept viitoarele scrisori.

Cidem Narcis Brâslașu – Constanța

Am citit pe nerăsuflate primele pagini ale cărții trimise (îți mulțumesc din suflet) și abia aștept să termin lucrul la revistă pentru a o termina. Este uimitoare. Cu toate că scrisul este considerat un mijloc sărac de comunicare, tu reușești să transmiți atât de multă emoție, trăire, încât citind, trăiam aceleași stări sufletești. Ești extraordinară! Bunul Dumnezeu te-a înzestrat cu talente deosebite. Cât despre părinții tăi… nici nu am cuvinte! Sunt darul lui Dumnezeu pentru tine, așa cum și tu ești darul Lui deosebit pentru ei. Sunteți o familie deosebită!

Cât despre a prelua din carte și a publica în revistă, în carte scrie că am nevoie de permisiunea U.D.T.T.M.R. Lămuriți-mă și pe mine ce este cu această permisiune și apoi, prin e-mail, trimiteți-mi cartea în format text sau document, pentru a putea ușor să copii în revistă.

Mulțumesc din suflet și pentru dedicația scrisă.

Comsuța Maria – Alba Iulia

O mulțime de informații în scrisoarea d-voastră. Sunt de acord cu cele ce ați scris despre suflet. Cât despre studiul Bibliei, acesta trebuie făcut cu rugăciune, direct sub inspirația Duhului Sfânt și nu cu ajutorul altor cărți sau nu știu ce publicații. E ca și cum am înghiți mâncare mestecată de alții.

Mulțumesc pentru sugestia legată de tratarea escarelor.

Maggie Parrish; Bădoiu Victor; Barbu Sorin; Ela Iliesi; Vlădean Livia; Ani Maior – Șimleul Silvaniei (Sălaj); Dobra Doina – Ciolănești (Teleorman).

Vă mulțumesc tuturor din suflet și vă rog să nu vă părăsească acest frumos obicei de a trimite scurte mesaje de încurajare și apreciere

Doresc să corespondeze:

Ioan - Mureș

Am 53 de ani, 1,80 m, 75 kg, pensionat pe caz de boală, gr. III și lucrez (jumătate de normă). Nu am handicap. Sunt o fire romantică, melancolică, tandru, iubitor, prezentabil. Doresc să cunosc o doamnă (pentru căsătorie) până în 47 ani, maxim 65 kg, fără handicap sau cu handicap ușor.

Eu locuiesc singur la țară, o căsuță frumoasă, liniștită și aș dori să se mute la mine. Alte detalii la ***0768-945462***

Vali

Sunt Vali, am 27 de ani, ochi căprui, 1,75 m, 65 kg, sunt sincer, serios și un ușor handicap fizic. Aș dori să cunosc o fată de vârstă apropiată, tot cu un handicap ușor, pentru că singurătatea este foarte amară și ne apasă pe fiecare dintre noi. Nu răspund la bip, rog seriozitate. Pot fi contactat la ***0768-445761***

Fănel

Mă numesc Fănel, am 35 de ani, apartament personal și doresc să cunosc o domnișoară / doamnă, cu vârsta între 30-35 ani, romantică, sensibilă, sufletistă, fără vicii și fără obligații, cu orice tip de handicap, în vederea căsătoriei. Am probleme de vedere. Doritoarele mă pot contacta la nr. ***0246-238136***

Gigel

Mă numesc Gigel, am 31 de ani, sunt gr. 1, utilizez cărucior și vreau să corespondez cu fete de vârsta mea, tot cu gr. 1, dar să fie sincere. Mă puteți contacta la ***0767-889329****. Aștept să mă căutați, că după aceea vă sun eu.*

Don

Bună ziua tuturor celor care citesc acest anunț. Eu mă numesc Don, sunt un băiat înalt și sincer. Am 31 de ani și vreau să îmi găsesc jumătatea: să fie o fată cu vârsta 26-36 ani, sinceră, să nu aibă vicii. Mă puteți contacta la ***0762-947176****. (Pentru fetele care nu au credit, pot forma* ****111*0762-947176#****) Nu sunați dacă nu doriți o relație serioasă. (Anunțul se adresează în exclusivitate fetelor. Rog a nu mai fi sunat de băieți)*

Constantin Sorin

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

Am 32 de ani, sunt din Ialomița, am 1,75 m, 72 kg, ochi albaştri, păr şaten şi am un handicap de vedere, gradul 2 . Sunt o fire romantică, sensibil, sincer, modest, fără vicii şi obligații, cu credință în Dumnezeu. sunt în căutarea jumătății, să aibă vârsta între 20-35 ani. Să fie sinceră, fără vicii sau obligații. Aştept scrisorile şi telefoanele voastre. ***Constantin Sorin, com. Grindu, nr. 42, jud. Ialomița, cod 927140, tel. 0751-952425***

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanța)

Sunt creştin penticostal şi aş vrea să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu şi despre alte lucruri. Adresa mea: ***Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viişoara, com. Cobadin, jud. Constanța, cod 907069, tel. 0734-750257***

Nistor Maria

Am 60 ani, sunt penticostață şi aş vrea să cunosc pe cineva pentru prietenie / căsătorie. ***0724-308783***

Roman Adriana – Braşov

Mă numesc Adriana, sunt din Braşov şi doresc să colaborez cu fete şi băieți din toată țara şi de peste hotare. Am 37 ani, sunt imobilizată, dar îmi place viața. Sunt înțelegătoare, glumeață, bună. Sunați-mă la nr. meu: ***0753-359909*** *sau dați sms. Adresa mea de net* ***micuta.sirenabv***

Cosmin – Piteşti

Bună, sunt Cosmin. Am 31 de ani, sunt din Piteşti, cu un uşor handicap, posed locuință în oraş, am serviciu, doresc să cunosc o doamnă / domnişoară, cu vârsta între 27-32 de ani, din Argeş si județele limitrofe pentru prietenie / căsătorie. Rog şi ofer seriozitate. Nu răspund la provocări şi sms cu conținut neserios. Adresa de mail este: ***cristinel_tanase@yahoo.com*** *id-ul de mess este:* ***cristinel_tanase****, tel.* ***0348-431450, 0728-913178****. După ora 17.00.*

Mulțumesc

Valentin

Mă numesc Valentin şi sunt din jud. Bacău. Am 40 ani, gradul 2 şi caut o relație serioasă. Nu caut aventura. Prefer fete din jud. Bacău sau din jud. vecine. Pot fi contactat la nr. tel. ***0747-881455***

Marius

Bună! Mă numesc Marius, am 32 de ani, sunt din Prahova, am un handicap fizic din naştere. Doresc o relație serioasă cu o fată de asemenea cu probleme, creştin ortodoxă. Mă puteți găsi pe adresa de email: ***coroby_marius@yahoo.com*** *sau la nr.* ***0727-338062*** *şi* ***0760-347592***

Chersin Marian

Bună! Mă numesc Chersin Marian, am 23 ani, 1.75m, 76 kg, ochii castanii, părul negru. Sunt din ***Arad, com Silindia, loc. Satu Mic****. Am handicap gr. 2, data naşterii 19.03.1988 şi caut să cunosc fete şi femei pentru a le cunoaşte cât de cât în vederea unei relații. Mă puteți contacta la id* ***chersinmarian*** *sau la nr.* ***0755-473918***

Chivulescu Răzvan

Toate persoanele care doresc să corespondeze pe probleme religioase şi de consiliere religioase pot să mă contacteze la aderesa de e-mail ***razvan_88_nistor@yahoo****. Răspuns garantat!*

Nica Adrian – Bucureşti

Am 40 de ani, nu am nici un handicap, fac parte din cultul penticostal, sunt divorțat, lucrez în comerț, am 1,75 m, 65 kg şi doresc să cunosc o fată fără handicap, din cultele penticostal, baptist sau creştin după evanghelie. ***0769-413190***

Anonim

Am 40 de ani, am probleme de vedere, am stare materială bună şi doresc să cunosc o doamnă / domnişoară pentru prietenie / căsătorie, cu vârsta între 35-40 ani, care să locuiască la mine (Braşov). Tel. ***0740-616125***

Notă: Rog pe cei / cele care nu binevoiesc să fie serioşi(e), ci doresc doar să se joace cu sentimentele semenilor aflați deja în suferință, să se abțină de la această „distracție" dureroasă. Mulțumesc!

NOTĂ: ***Rog pe toți cei care doresc să corespondeze, atunci când îşi exprimă această dorință, să scrie şi un mic enunț, de câteva rânduri, care să conțină o scurtă prezentare: nume, hobby-uri, motive, etc., etc.***

Puneți-vă în locul celor ce citesc enunțurile şi doresc să corespondeze. Este normal ca enunțul să-i convingă să înceapă o corespondență bogată, însă dacă acesta este sărăcăcios întocmit, nespunând mai nimic despre cel ce solicită corespondență…

SUGESTIE: ***Cei care doriți să vă faceți prieteni şi vă exprimați frumoasa dorință de a coresponda, nu aşteptați să vi se scrie, ci începeți voi să scrieți (sau să sunați) celorlalți, care şi-au exprimat aceeaşi dorință!***

SPONSOR: ***S.C. G&G TOTAL COM. SRL***
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcții Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecții metalice, mobilier din pal, instalații climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: ***AGI Construct***
Construcții civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: ***A.S.I. ROMANIA***
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Creație ÎMPREUNĂ

MAI

Mai e puțin și soarele o să apună
Ecoul nopții vise iar o să ne spună
Încet, încet când somnul mă răpune
Adorm cu Domnul în gând zicând o rugăciune

Mai dă-mi ocrotire pentru această noapte
Alungă-mi ale disperării șoapte
Mai dă-mi putere că și în ziua de mâine
Va fi la fel de bine pentru mine.

Mai lasă-mi visul și speranța
Să lumineze în continuare viața
Să pot zâmbi când pentru mine
Răsare soarele în ziua de mâine.

Mai lasă-mi bucuria de a privi cu drag
Florile ce-mi înfloresc al casei prag
Ca semn că și natura are viață
Tot pentru că ai clădit-o ca prefață.

Mai dă glas sufletului meu
Să strige la Tine Doamne când e greu
Să mă înalț ca pasărea în zbor
Să mă ridic și când cobor.

Vali Fencea – Ciutelec (Bihor)

N.R.: Popa Maria din București revine cu imaginile a două din frumoasele tablouri lucrate în plastilină.